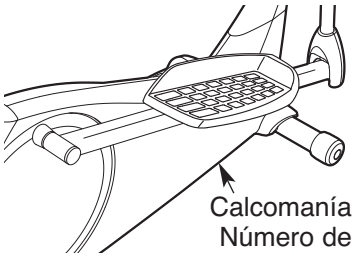
PRO-FORM®
300 ZLE

Nº de Modelo PFEVEL83910.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

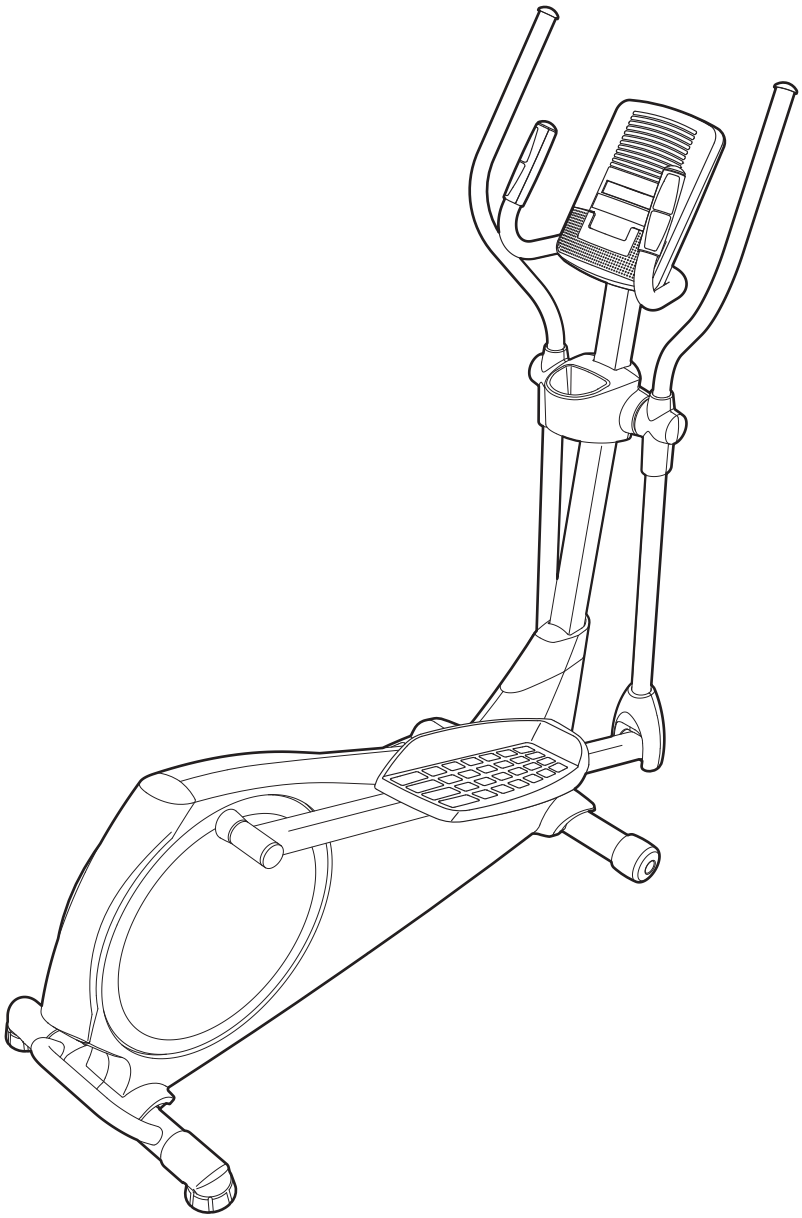
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



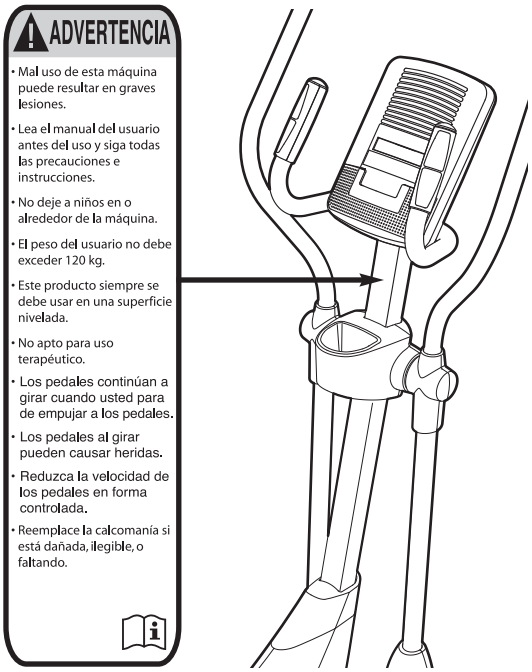
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 15
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 20
GUÍA DE EJERCICIOS 22
LISTA DE LAS PIEZAS 25
DIBUJO DE LAS PIEZAS 26
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• El peso del usuario no debe exceder 120 kg.
• Este producto siempre se debe usar en una superficie nivelada.
• No apto para uso terapéutico.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con condiciones de salud preexistentes.**

2. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**

3. **Es responsabilidad del propietario de asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

4. **El entrenador elíptico está diseñado solamente para uso doméstico. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el entrenador elíptico bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. No guarde el entrenador elíptico en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con por lo menos 0,9 m de espacio libre delante y detrás de éste y 0,6 m de espacio libre de cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**

7. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas lejos del entrenador elíptico en todo momento.**

9. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 120 kg.**

10. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando ejercite.**

11. **Sostenga las barandas o los brazos superiores al montar, desmontar o usar su entrenador elíptico.**

12. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de las lecturas de su ritmo cardíaco. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

13. **El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante. Reduzca la velocidad de pedaleo de forma controlada.**

14. **Mantenga la espalda recta al usar el entrenador elíptico y no la arquee.**

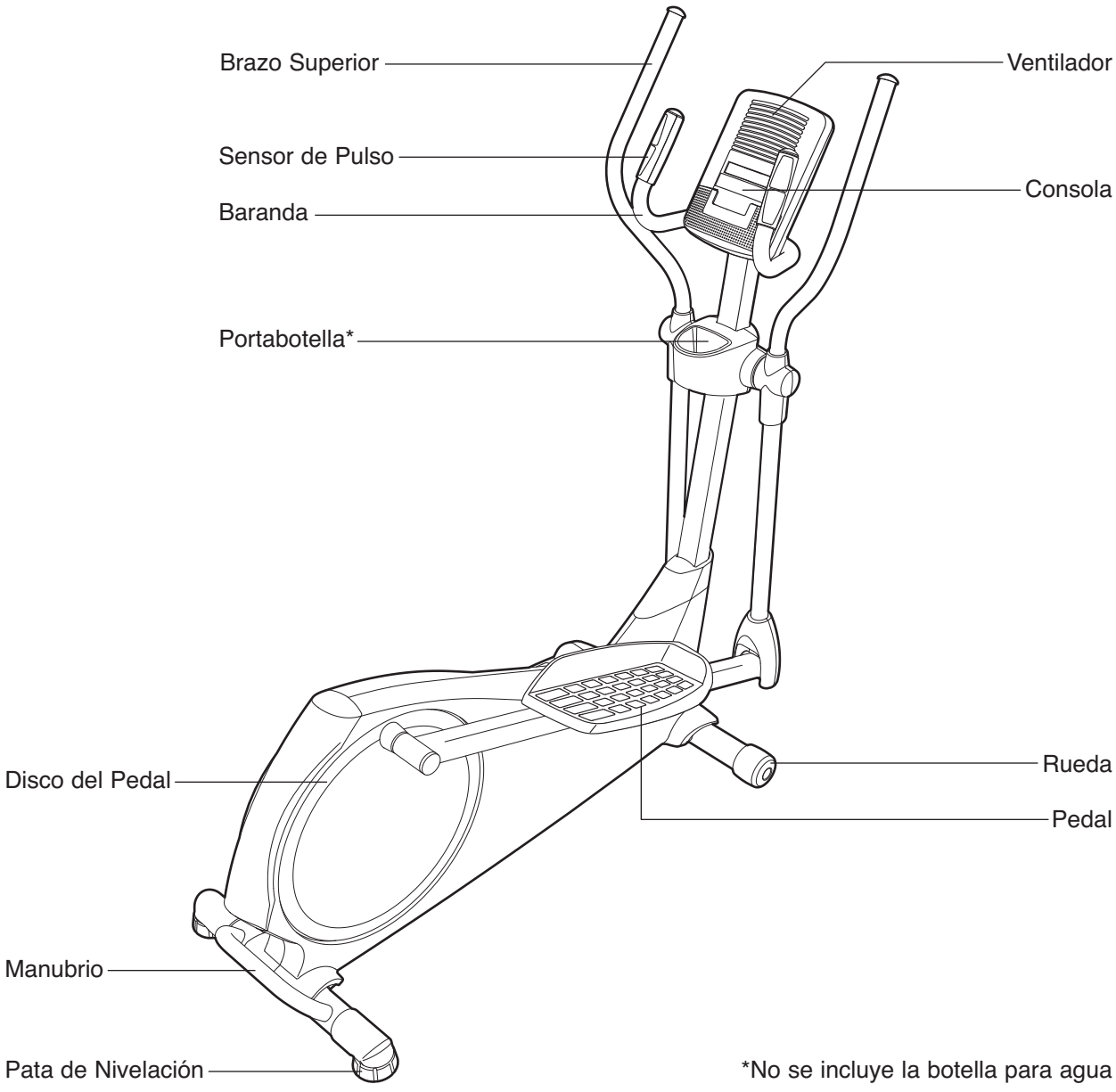
15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo entrenador elíptico PROFORM® 300 ZLE. El entrenador elíptico 300 ZLE proporciona una selección de características diseñadas para que sus entrenamientos en casa sean más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la contraportada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

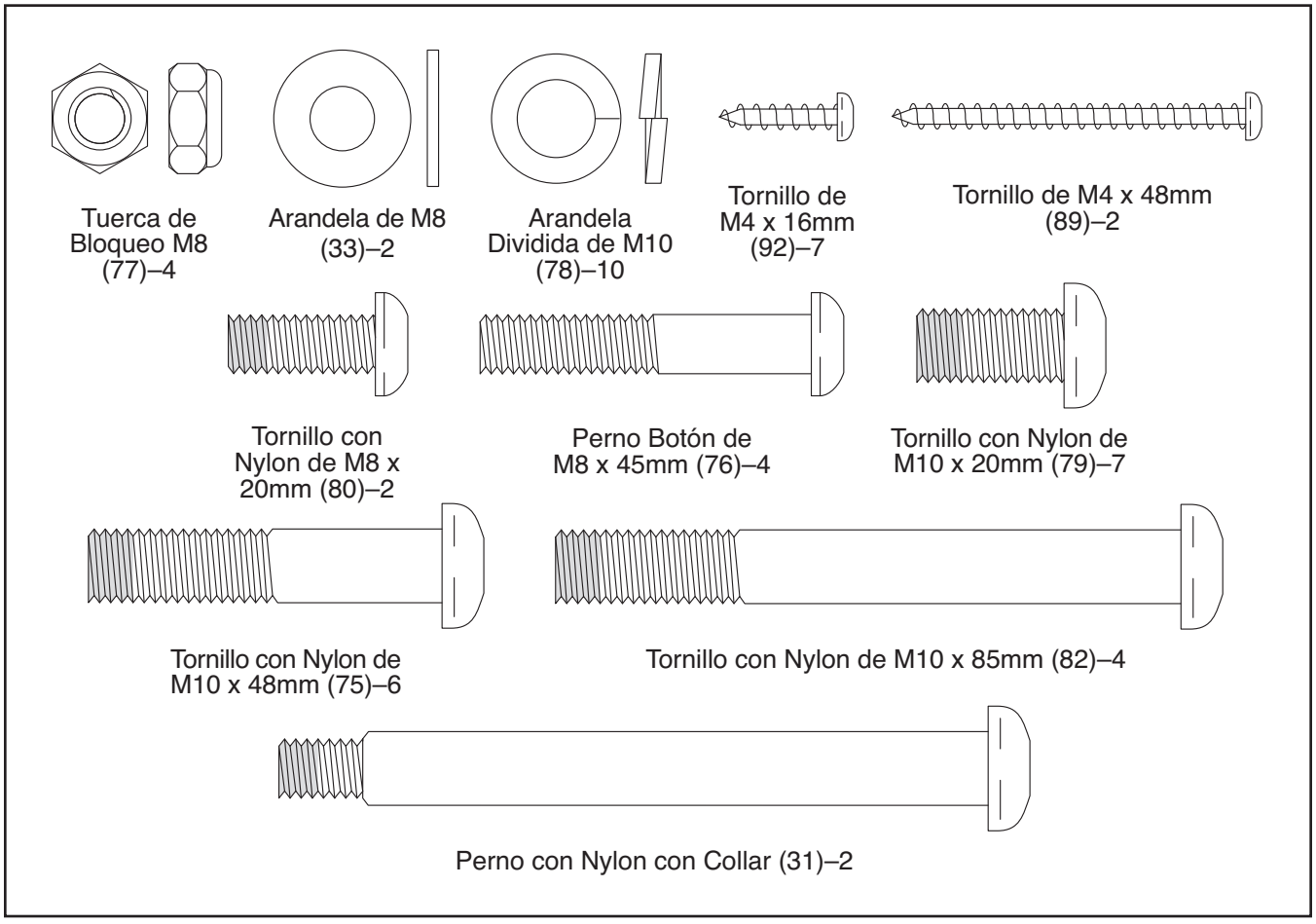


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque todos los componentes del entrenador elíptico en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.

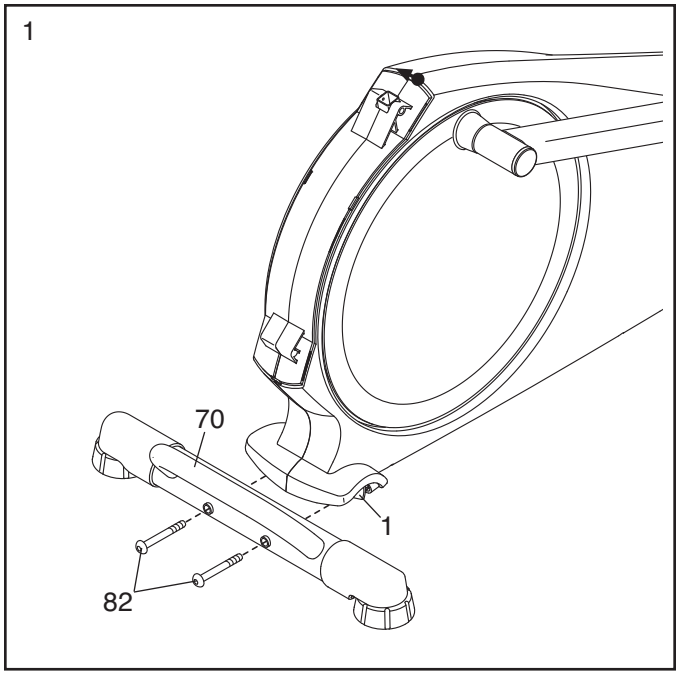
Además de la(s) herramienta(s) incluida(s), para el montaje se necesita un destornillador Phillips .

Cuando ensamble el entrenador elíptico, use los dibujos que se muestran abajo para identificar los componentes pequeños. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada a una de las piezas que se va a ensamblar.**


Tuerca de Bloqueo M8 (77)–4
Arandela de M8 (33)–2
Arandela Dividida de M10 (78)–10
Tornillo de M4 x 16mm (92)–7
Tornillo de M4 x 48mm (89)–2
Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (80)–2
Perno Botón de M8 x 45mm (76)–4
Tornillo con Nylon de M10 x 20mm (79)–7
Tornillo con Nylon de M10 x 48mm (75)–6
Tornillo con Nylon de M10 x 85mm (82)–4
Perno con Nylon con Collar (31)–2

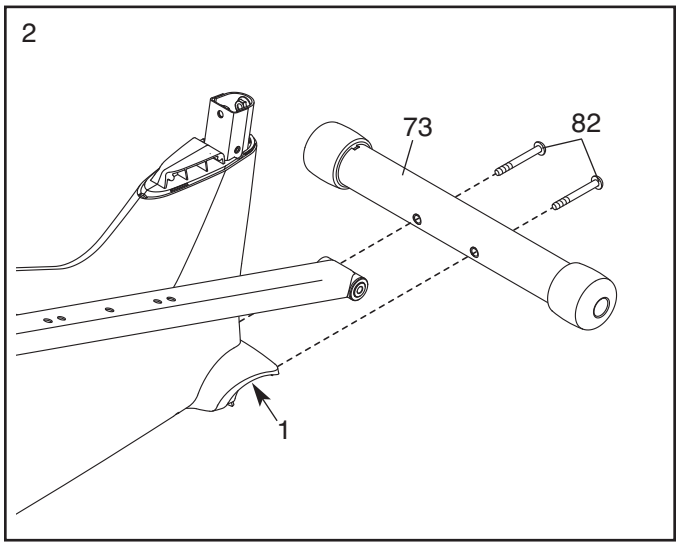
1. **Para facilitar el ensamblaje, lea la información de la página 5 antes de comenzar.**

Mientras que otra persona levanta la parte trasera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 85mm (82).



2. Oriente el Estabilizador Delantero (73) de manera que la calcomanía “Front” (frente) quede hacia el lado frontal de la Armadura (1).

Mientras que otra persona levanta la parte delantera de la Armadura (1), conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura con dos Tornillos con Nylon de M10 x 85mm (82).

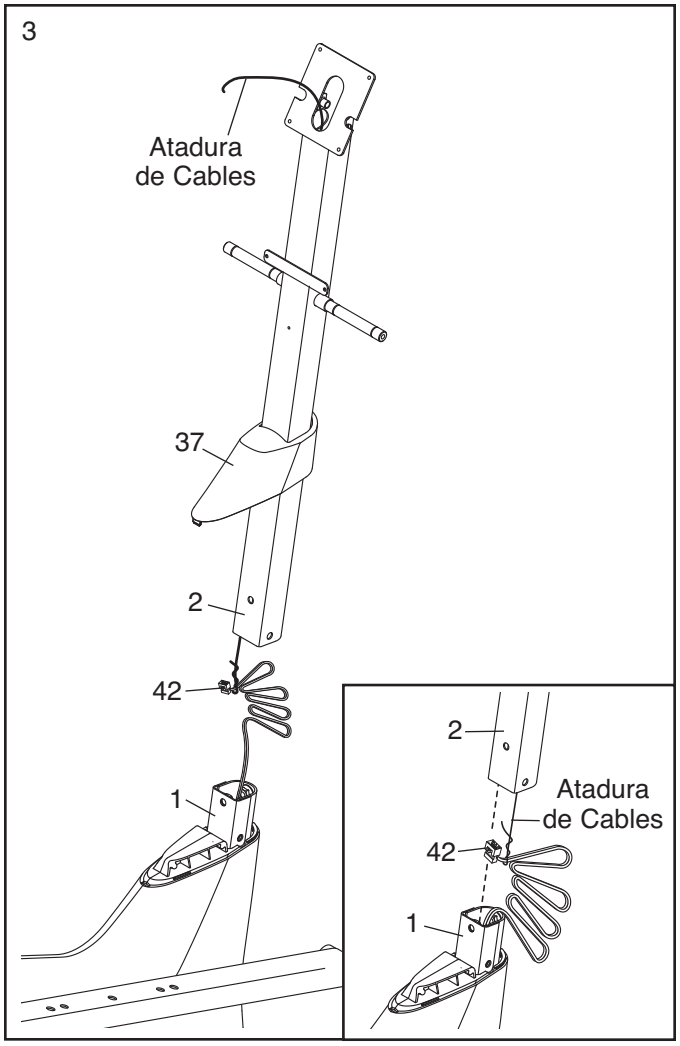


3. Oriente el Montante Vertical (2) y la Cubierta Protectora Superior (37) como se muestra. Deslice la Cubierta Protectora Superior hacia arriba en dirección al Montante Vertical.

   Con la ayuda de otra persona sujete el Montante Vertical (2) cerca de la Armadura (1).

   Vea el diagrama incluido. Ubique la atadura de cables en el Montante Vertical (2). Ate el extremo inferior de la atadura de cables al Cableado Eléctrico (42). A continuación, tire hacia arriba del extremo superior de la atadura de cables desde la parte superior del Montante Vertical. Luego desate y descarte la atadura de cables.

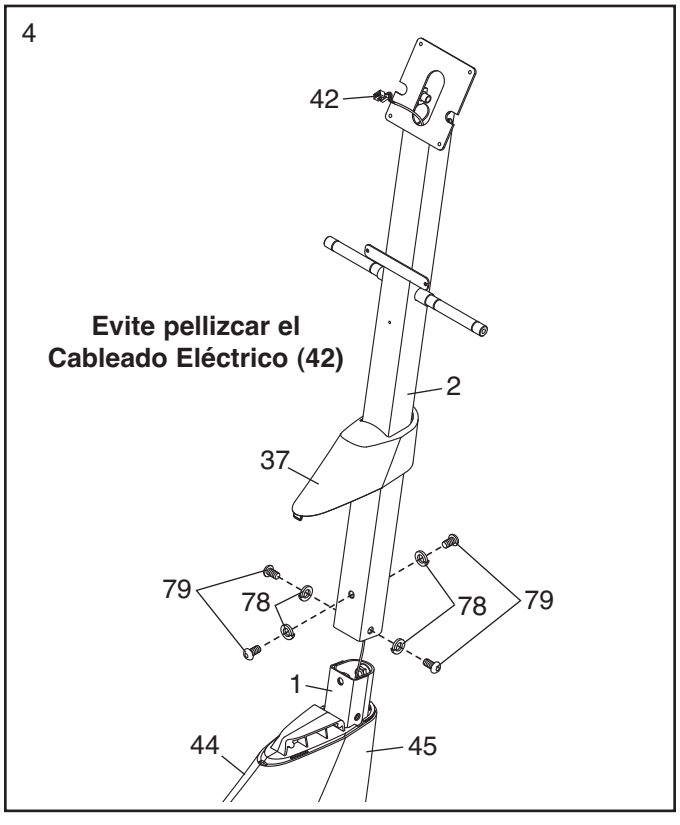
   Clave: Para evitar que el Cableado Eléctrico (42) caiga dentro del Montante Vertical (2), asegure el Cableado Eléctrico con una banda elástica o cinta.



4. Deslice el Montante Vertical (2) hacia la Armadura (1). **Clave: Con la ayuda de otra persona sostenga la Cubierta Protectora Superior (37) a un costado.**

   Clave: Evite pellizcar el Cableado Eléctrico (42). Conecte el Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79) y cuatro Arandelas Divididas de M10 (78).

   Deslice la Cubierta Protectora Superior (37) hacia abajo y presiónela contra los Protectores Izquierdo y Derecho (44, 45).



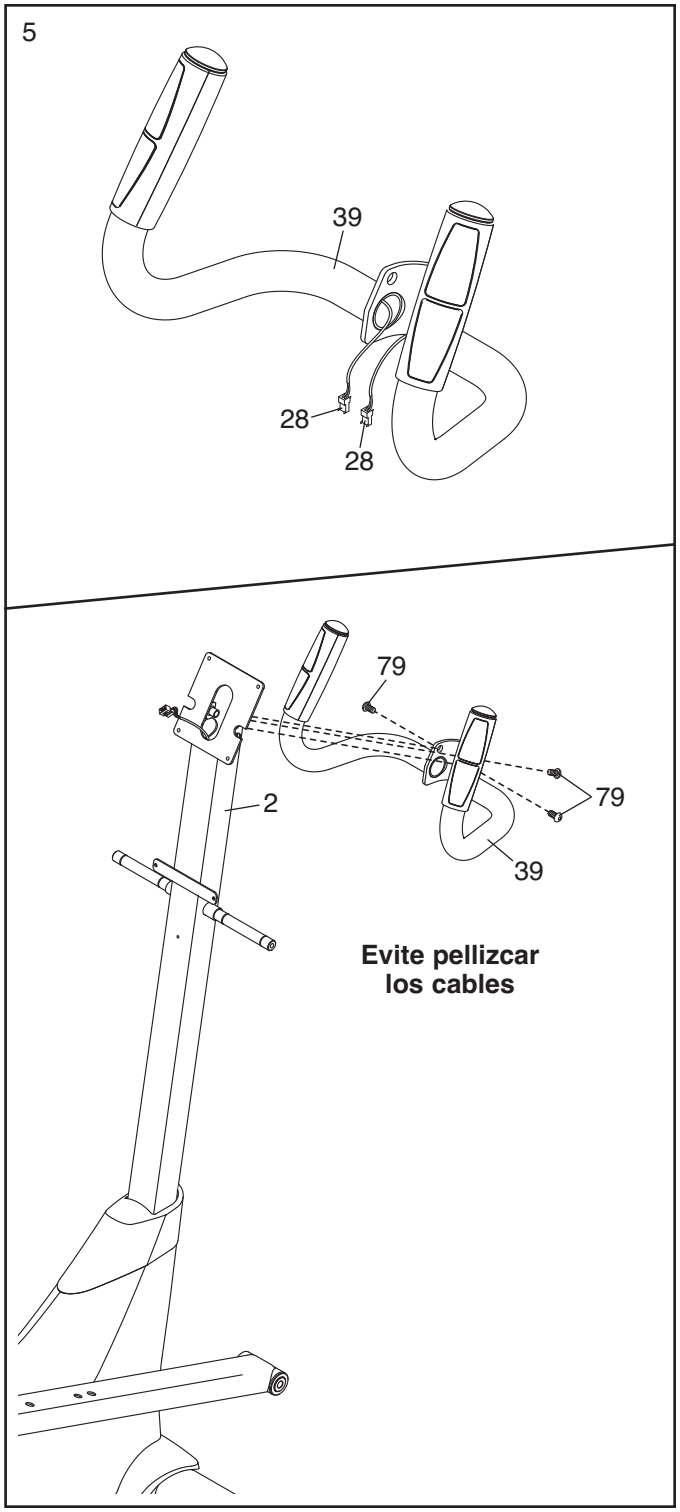
5. **Vea el diagrama de arriba.** Para evitar pellizcar o dañar los Cables de Pulso (28) mientras ensambla la Baranda (39), realice las acciones siguientes:

   Introduzca el extremo del Cable de Pulso Izquierdo (28) dentro del lado izquierdo de la Baranda (39).

   Luego introduzca el extremo del Cable de Pulso derecho (28) dentro del lado derecho de la Baranda (39).

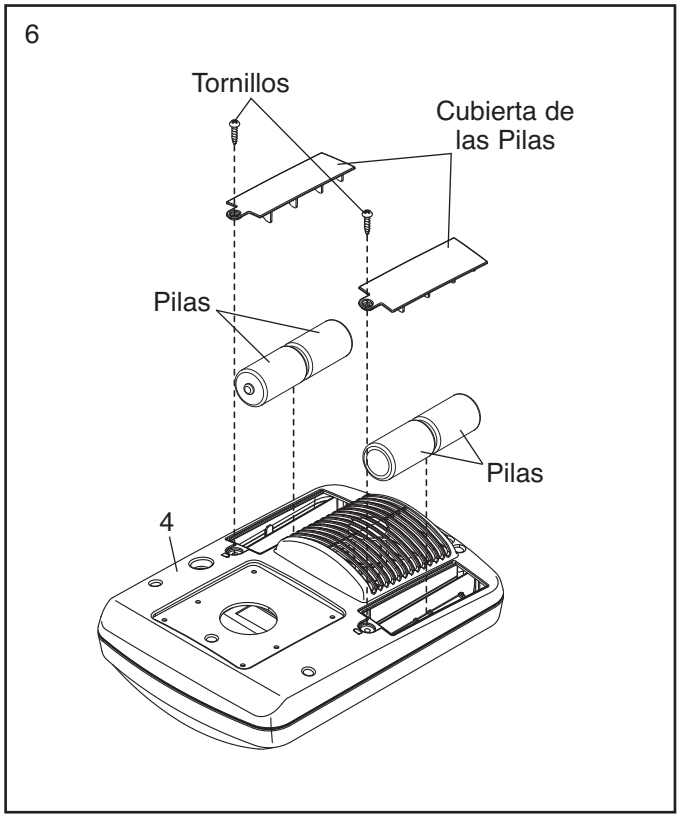
   Vea el diagrama de abajo. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Baranda (39) en su lugar alrededor del Montante Vertical (2).

   Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Baranda (39) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos con Nylon de M10 x 20mm (79).



6. La Consola (4) se puede alimentar con cuatro pilas tipo D (no se incluyen); se recomienda utilizar pilas alcalinas. **IMPORTANTE: Si la Consola ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de introducir las pilas. De lo contrario puede dañar las pantallas de la consola u otros componentes electrónicos.** Extraiga el tornillo, retire la cubierta de las pilas e introduzca las pilas en el compartimento de pilas. **Asegúrese de orientar las pilas como se muestra en los diagramas dentro del compartimento de pilas.** Luego vuelva a colocar la cubierta de las baterías.

   Para comprar un adaptador de corriente opcional, llame al número telefónico ubicado en la cubierta delantera de este manual. Para evitar dañar la consola, use solamente el adaptador de corriente suministrado por el fabricante. Inserte un extremo del adaptador de corriente en la entrada eléctrica de la consola; inserte el otro extremo en un tomacorriente instalado según los códigos y ordenanzas locales.

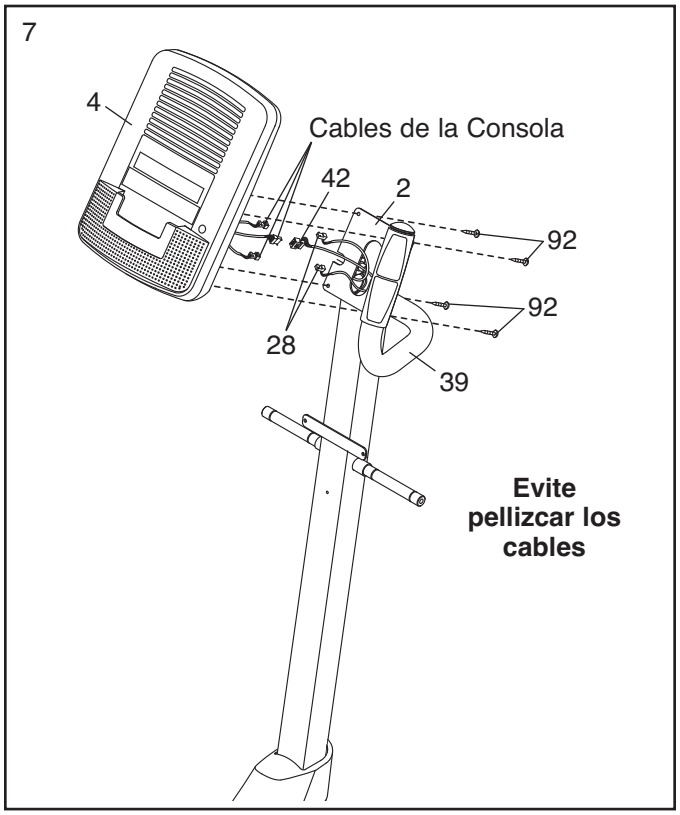


7. Ubique los Cables de Pulso (28) dentro de los lados izquierdo y derecho de la Baranda (39) y tire de ellos hacia arriba para sacarlos del Montante Vertical (2).

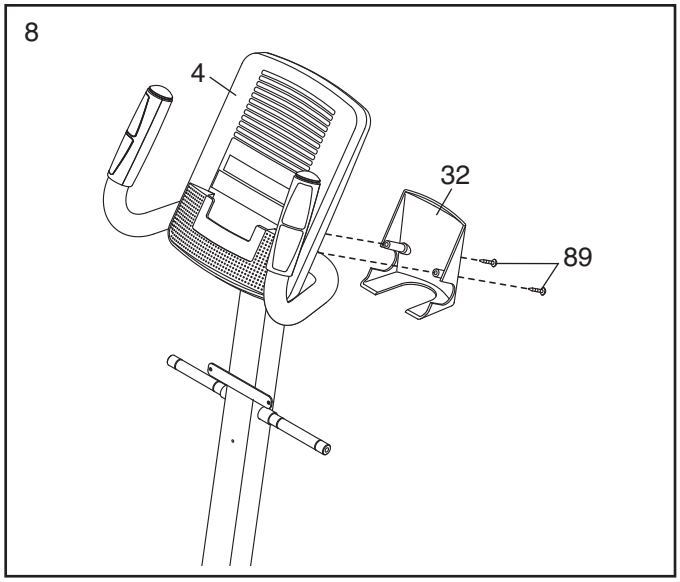
   Mientras que otra persona sostiene la Consola (4) cerca del Montante Vertical (2), conecte los cables de la Consola al Cableado Eléctrico (42) y a los Cables de Pulso (28).

   Inserte el exceso de cables hacia dentro del Montante Vertical (2).

   Clave: Evite pellizcar los cables. Conecte la Consola (4) al Montante Vertical (2) con cuatro Tornillos de M4 x 16mm (92).



8. Conecte la Cubierta de la Consola (32) a la parte trasera de la Consola (4) con dos Tornillos de M4 x 48mm (89).



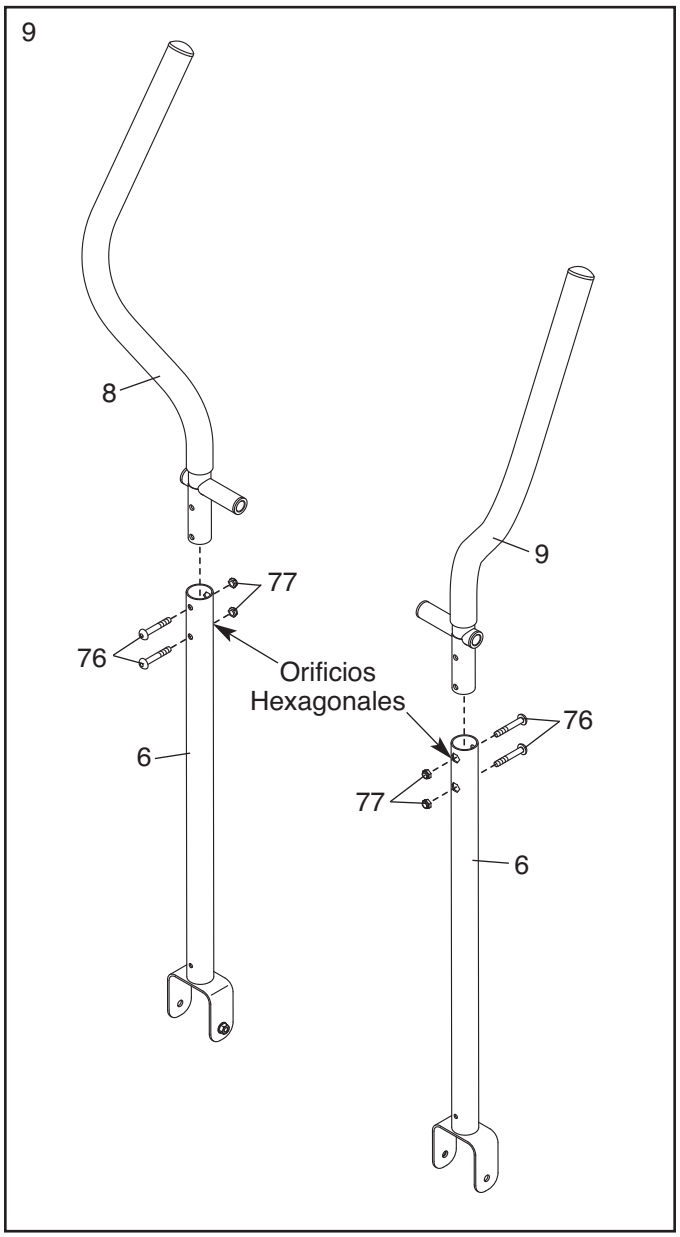
9. Identifique los Brazos Superiores Izquierdo y Derecho (8; 9), los cuales se encuentran marcados con etiquetas adhesivas de “Left” y “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

   Oriente el Brazo Superior Izquierdo (8) dentro de la Pata del Brazo Superior (6) como se muestra. **Asegúrese de que los orificios hexagonales estén en la posición indicada.**

   Inserte el Brazo Superior Izquierdo (8) dentro de la Pata del Brazo Superior (6).

   Conecte el Brazo Superior Izquierdo (8) con dos Pernos Botón de M8 x 45mm (76) y dos Tuercas de Bloqueo de M8 (77). **Asegúrese de que las Tuercas de Bloqueo estén dentro de los orificios hexagonales. No ajuste los Pernos Botón todavía.**

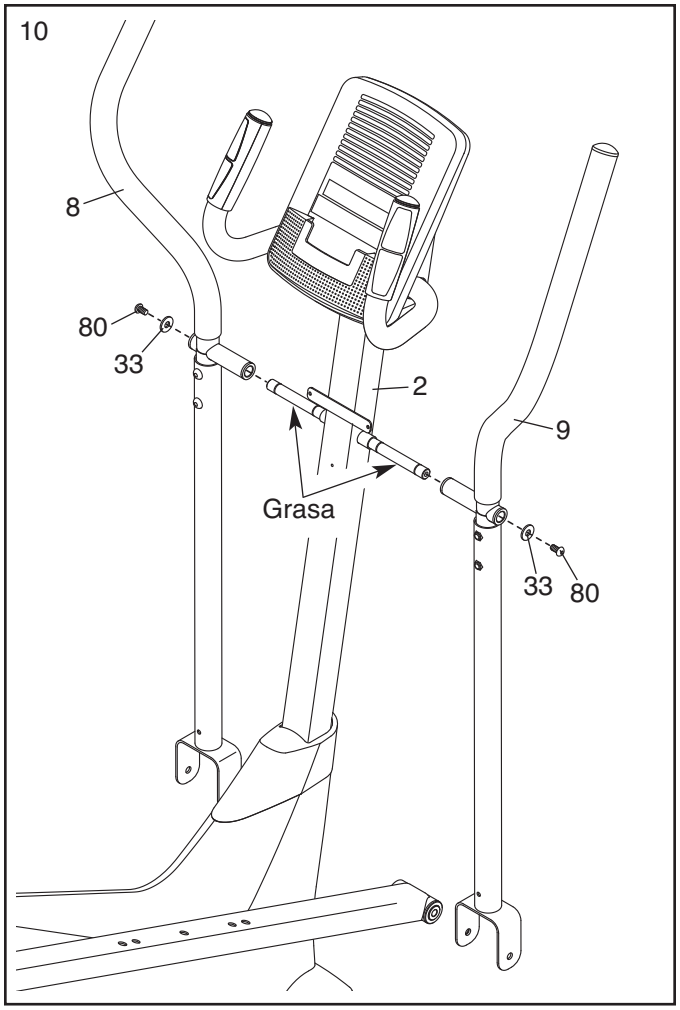
   Conecte el Brazo Superior Derecho (9) a la otra Pata del Brazo Superior (6) de la misma manera.



10. Aplique una cantidad generosa de la grasa incluida sobre los ejes en el Montante Vertical (2).

    Oriente los Brazos Superiores Izquierdo y Derecho (8, 9) como se muestra y deslícelos hacia los lados izquierdo y derecho del Montante Vertical (2).

    Conecte cada Brazo Superior (8, 9) con un Tornillo con Nylon de M8 x 20mm (80) y una Arandela de M8 (33).



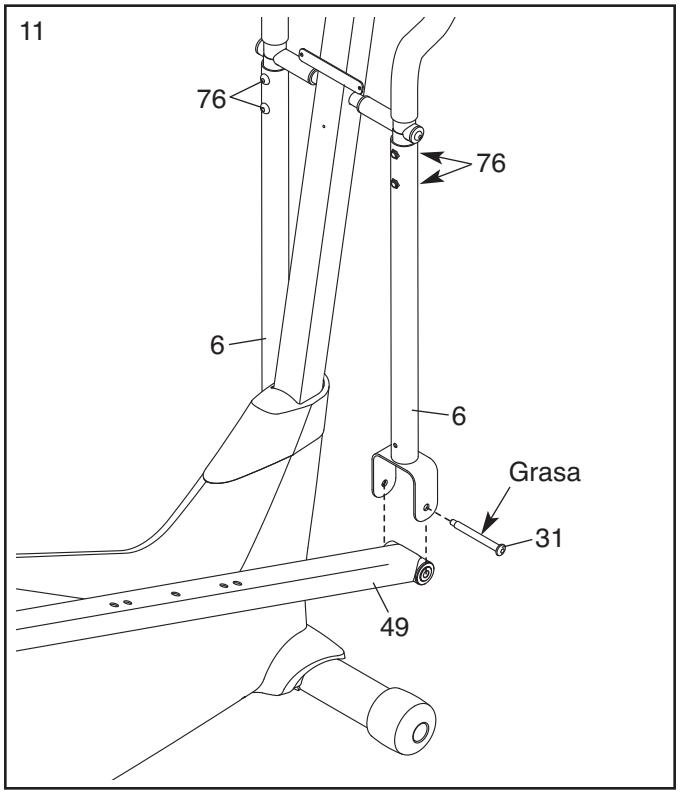
11. Aplique una cantidad pequeña de grasa al Perno con Nylon con Collar (31).

    Mientras otra persona sostiene el extremo delantero del Brazo del Pedal Derecho (49) dentro del soporte en la Pata del Brazo Superior derecho (6), inserte el Perno con Nylon con Collar (31) a través de la Pata del Brazo Superior Derecho y del Brazo del Pedal Derecho.

    Ajuste el Perno con Nylon con Collar (31) dentro de la tuerca soldada en la Pata del Brazo Superior derecho (6).

    Repita este paso para conectar el Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) a la Pata del Brazo Superior izquierdo (6).

    Ajuste los Pernos Botón de M8 x 45mm (76).

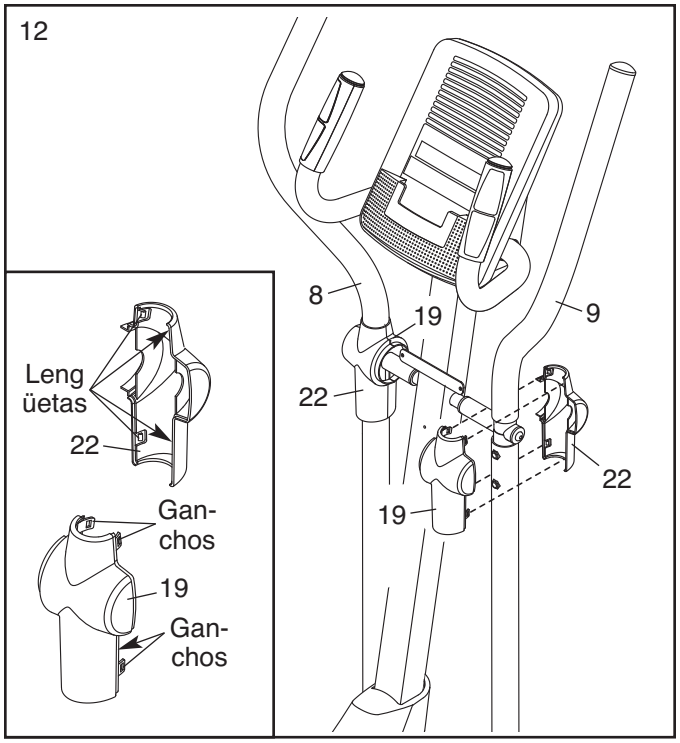


12. **Vea el diagrama incluido.** Identifique la Cubierta A del Pivote (19), que tiene ganchos, y la Cubierta B del Pivote (22), que tiene lengüetas.

    Presione la Cubierta A del Pivote (19) y la Cubierta B del Pivote (22) una contra la otra alrededor del Brazo Superior Derecho (9).

    Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.

    Clave: Asegúrese de que las Cubiertas del Pivote (19, 22) estén posicionadas como se muestra.

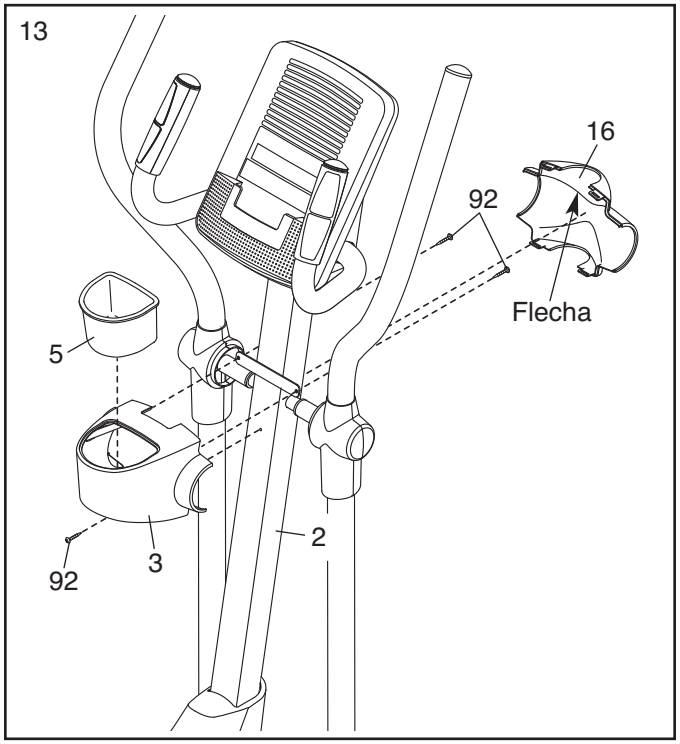


13. Conecte la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3) al Montante Vertical (2) con tres Tornillos de M4 x 16mm (92).

    Oriente la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) de manera que las flechas indicadas apunten hacia arriba.

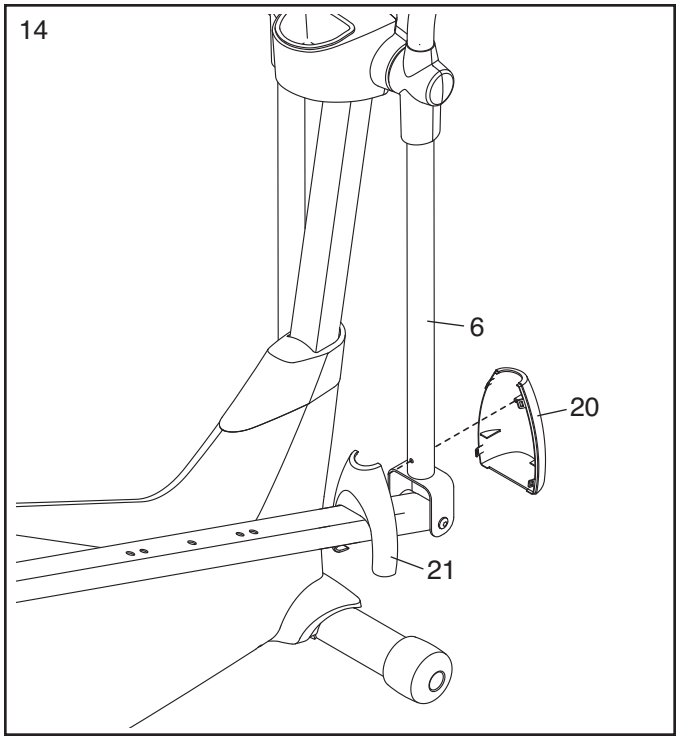
    Presione la Cubierta Delantera del Montante Vertical (16) hacia la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).

    Presione el Portabotella (5) hacia la Cubierta Trasera del Montante Vertical (3).



14. Presione la Cubierta Delantera de la Pata (20) y la Cubierta Trasera de la Pata (21) una contra la otra alrededor de la Pata del Brazo Superior derecho (6).

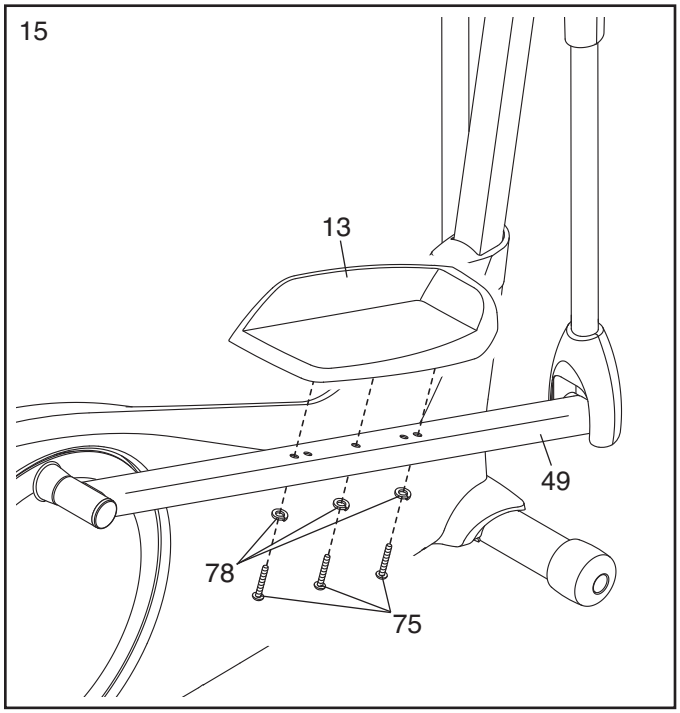
Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



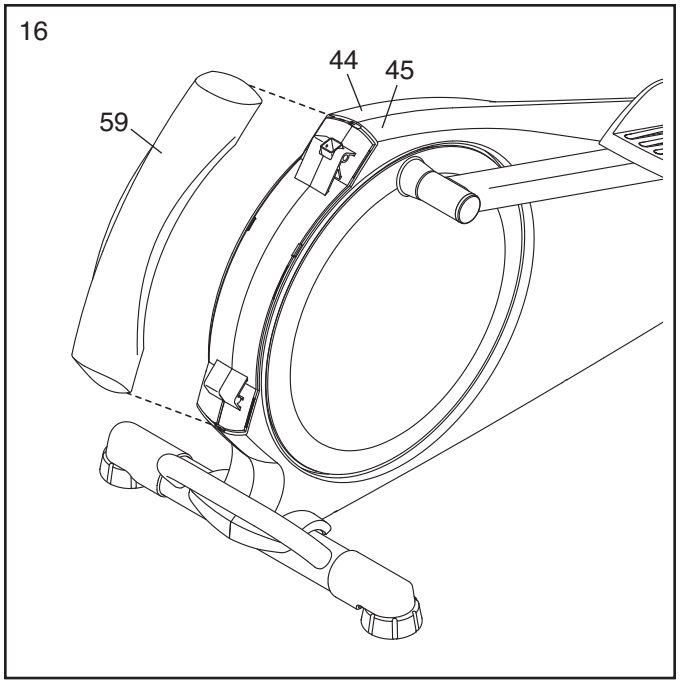
15. Identifique el Pedal Derecho (13), el cual se encuentra marcado con una etiqueta adhesiva que dice “Right” (*L* o *Left* indica izquierda; *R* o *Right* indica derecha).

Conecte el Pedal Derecho (13) al Brazo del Pedal Derecho (49) con tres Tornillos con Nylon de M10 x 48mm (75) y tres Arandelas Divididas de M10 (78). **Asegúrese de usar el orificio central y los dos orificios laterales para conectar el Pedal Derecho.**

Conecte el Pedal Izquierdo (no se muestra) al Brazo del Pedal Izquierdo (no se muestra) de la misma manera.



16. Presione la Cubierta Protectora Trasera (59) contra los Protectores Derecho e Izquierdo (44, 45).

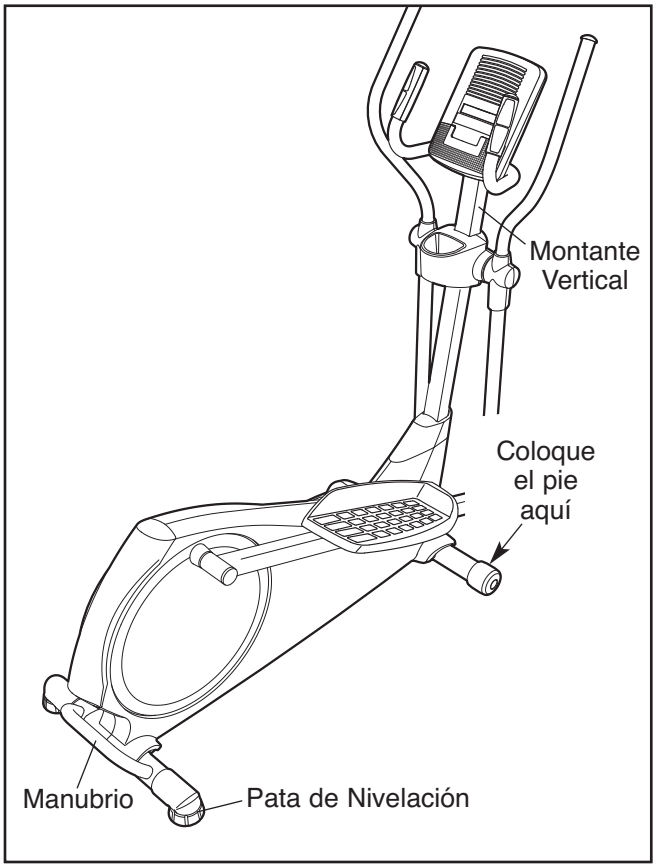


17. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén ajustados apropiadamente.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después de terminado el montaje. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requiere dos personas para moverlo. Párese en frente del entrenador elíptico, sostenga el montante vertical y coloque un pie contra una de las ruedas delanteras. Jale del montante vertical y con la ayuda de otra persona levante el manubrio hasta que el entrenador elíptico se deslice sobre las ruedas. Con cuidado mueva el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego asiéntelo en el piso.

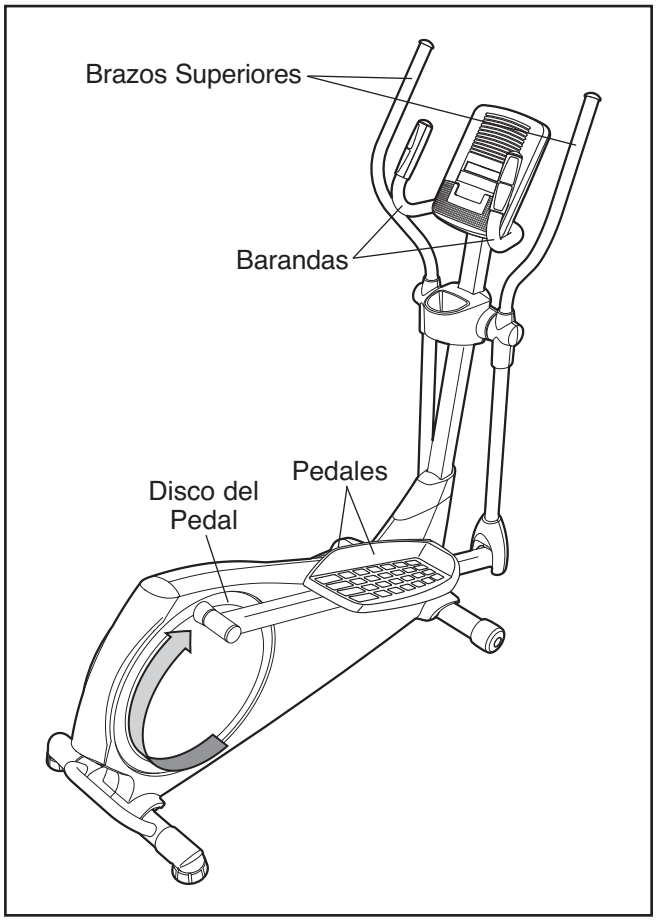


CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Si el entrenador elíptico se balancea ligeramente sobre el piso durante su uso, gire uno o ambos pies de nivelación que se encuentran ubicados debajo del estabilizador trasero hasta que consiga eliminar el movimiento de vaivén.

CÓMO EJERCITAR EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

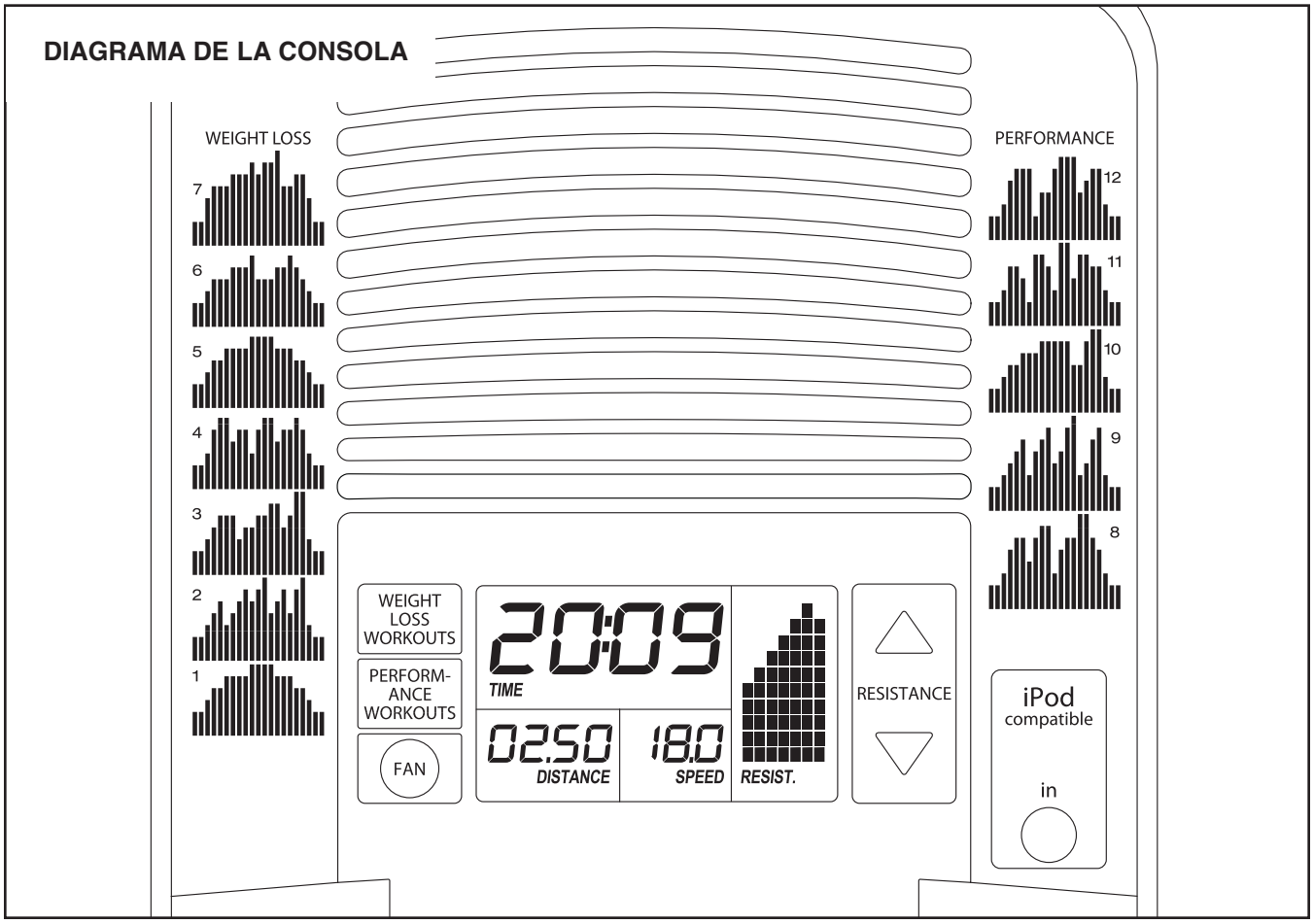
Para montar el entrenador elíptico, sostenga las barandas o los brazos superiores y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal.



Empuje los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda que haga rotar los discos de los pedales en la dirección que muestra la flecha; sin embargo, también se puede hacer rotar los discos de los pedales en la dirección opuesta.**

Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene una rueda libre; los pedales continuarán moviéndose hasta que se detenga el volante.** Cuando los pedales estén estacionarios, bájese del pedal más alto primero. Luego bájese quitando el pie del pedal más bajo.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual de la consola, podrá ajustar la resistencia de los pedales con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Podrá incluso medir su ritmo cardíaco a través del mango del sensor de pulso.

La consola cuenta con doce entrenamientos preestablecidos—siete entrenamientos para pérdida de peso y cinco entrenamientos de rendimiento. Cada entrenamiento preestablecido cambia automáticamente la resistencia de los pedales a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo.

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola, y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras ejercita.

Para usar la función manual, vea la página 17. **Para utilizar un entrenamiento preestablecido,** vea la página 18. **Para usar el sistema de sonido estéreo,** vea la página 19.

Nota: Antes de usar la consola, asegúrese de que haya pilas en la consola (vea el paso del montaje 6 en la página 9). Quite cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

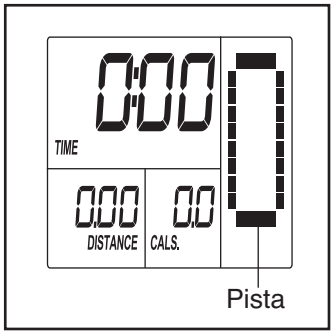
1. Encienda la consola.

Pulse cualquier botón o comience a pedalear para encender la consola.

Cada vez que encienda la consola, la pantalla se iluminará. Se escuchará un tono sonoro indicándole que la consola está lista para el uso.

2. Seleccione la función manual.

Cada vez que se enciende la consola, se seleccionará la función manual.



Si ha seleccionado un entrenamiento, vuelva a seleccionar la función manual pulsando repetidamente el botón Entrenamientos para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o Entrenamientos de Rendimiento [PERFORMANCE WORKOUTS] hasta que se observen ceros en las pantallas.

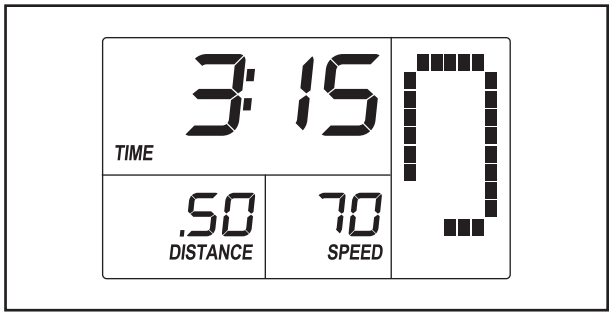
3. Comience a pedalear y cambie la resistencia de los pedales como lo desee.

A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales oprimiendo los botones para aumentar y disminuir la Resistencia [RESISTANCE].

Nota: Después de oprimir los botones, puede que tome un tiempo hasta que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso con las pantallas.

Pantalla superior—Esta pantalla mostrará el tiempo [TIME] transcurrido y el nivel de resistencia [RESIST.] de los pedales cada vez que cambia el nivel de resistencia.



Nota: Durante un entrenamiento, la pantalla mostrará el tiempo que falta en el entrenamiento.

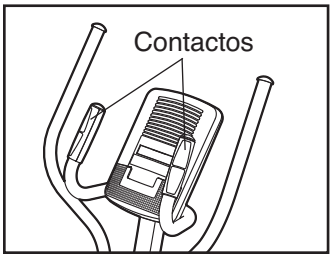
Pantalla inferior izquierda—Esta pantalla mostrará la distancia [DISTANCE] (número total de revoluciones) que ha pedaleado.

Pantalla inferior derecha—Esta pantalla mostrará la velocidad [SPEED] de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm) y el número aproximado de calorías [CALS.] quemadas.

La pantalla inferior izquierda también mostrará su ritmo cardíaco cuando está usando el mango sensor de pulso (vea el paso 5 en la página 18).

Pantalla derecha—Esta pantalla mostrará una pista que representa 640 revoluciones (1/4 de milla ó 402 metros). A medida que ejercita, unos indicadores aparecerán sucesivamente alrededor de la pista hasta que aparezca la pista entera. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Si hay láminas de plástico en los contactos metálicos del sensor de pulso del mango, quítelas. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el mango sensor de pulso con las palmas reposando contra los contactos de metal. **Evite mover las manos o apretar demasiado los contactos.**

Cuando se detecte su pulso, un símbolo en forma de corazón destellará en la pantalla y se mostrará su ritmo cardiaco. Para una lectura más precisa del ritmo cardíaco, sostenga los contactos por lo menos durante unos 15 segundos.

Si su ritmo cardíaco no aparece, asegúrese de que las manos estén en la posición que se describe. Tenga cuidado de no mover las manos en forma excesiva o de apretar los contactos metálicos demasiado fuerte. Para un funcionamiento óptimo, limpie los contactos metálicos usando un paño suave; **nunca use alcohol, abrasivos o químicos.**

6. **Si lo desea, encienda el ventilador.**

El ventilador tiene ajustes de velocidades altas y bajas. Oprima el botón Ventilador [FAN] de manera repetida para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador.

Nota: Si los pedales no se mueven por aproximadamente treinta segundos, el ventilador se apagará automáticamente.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

Si los pedales no se mueven durante algunos segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros, la consola hará una pausa y el tiempo destellará en la pantalla.

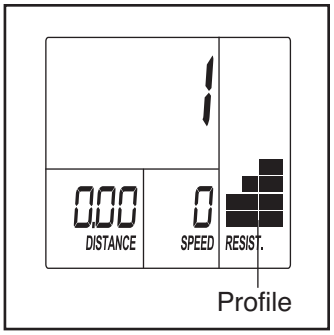
Si no mueve los pedales durante varios minutos, la consola se apagará y la pantalla se reinicializara.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO PRE-ESTABLECIDO

1. **Encienda la consola.**

Vea el paso 1 en el página 17.

2. **Seleccione un programa de entrenamiento preestablecido.**



Para seleccionar un entrenamiento preestablecido, pulse el botón Entrenamientos para Pérdida de Peso [WEIGHT LOSS WORKOUTS] o el botón Entrenamientos de Rendimiento [PERFORMANCE WORKOUTS] repetidamente, hasta que el nombre del entrenamiento deseado se muestre en la pantalla superior.

Cuando seleccione un entrenamiento preestablecido, la duración del entrenamiento se mostrará en la pantalla superior y una descripción de niveles de resistencia se desplazará por la pantalla central.

Nota: En los laterales de la consola podrá apreciar todas las descripciones de los entrenamientos.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento está programado con un nivel de resistencia específico. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo nivel de resistencia específico.

Durante el entrenamiento, la descripción del entrenamiento mostrará su progreso (vea el diagrama de abajo). El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica el nivel de resistencia para dicho segmento.

Al final de cada segmento del entrenamiento se escuchará una serie de tonos sonoros y el próximo segmento de la visualización gráfica comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado un nivel de resistencia diferente para el siguiente segmento, el nivel de resistencia destellará en la pantalla durante algunos segundos para informarle. A continuación, el nivel de resistencia de los pedales cambiará.

Si el nivel de resistencia para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted podrá modificar manualmente la configuración oprimiendo los botones de Resistencia [RESISTANCE]. Sin embargo, al finalizar el segmento actual, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia correspondiente al segmento siguiente.

Si deja de pedalear por varios segundos, se escuchará una serie de tonos sonoros y el entrenamiento quedará en pausa.

Para reiniciar el entrenamiento, simplemente comience a pedalear. El programa de entrenamiento continuará hasta que el último segmento de la visualización gráfica se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice.

Nota: Si continúa pedaleando después de que el entrenamiento se haya completado, la pantalla continuará mostrando información; sin embargo, la pantalla no mostrará el tiempo transcurrido hasta que seleccione la función manual o seleccione un entrenamiento nuevo.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 4 en el página 17.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en el página 18.

6. **Si lo desea, encienda el ventilador.**

   Vea el paso 6 en el página 18.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, la consola se apagará automáticamente.**

   Vea el paso 7 en el página 18.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros con el sistema de sonido de la consola mientras se ejercita, enchufe un cable de audio en la toma MP3 de la consola y a una toma de su reproductor de MP3 o de CD; **asegúrese de que el cable de audio se haya introducido completamente.**

A continuación, pulse el botón Reproducir [PLAY] de su reproductor de MP3 o de CD. Ajuste el nivel del volumen por medio del control de volumen de su reproductor de MP3 o de CD.

MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la pantalla de la consola se opaca, cambie todas las baterías de una vez; la mayoría de los problemas de la consola son producto de baterías con poca carga. Vea el paso de montaje 6 en la página 9 para instrucciones sobre cómo reemplazarlas.

Si el mango sensor de pulso no funciona adecuadamente, véase el paso 5 en la página 18.

CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si siente que los pedales se resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada.

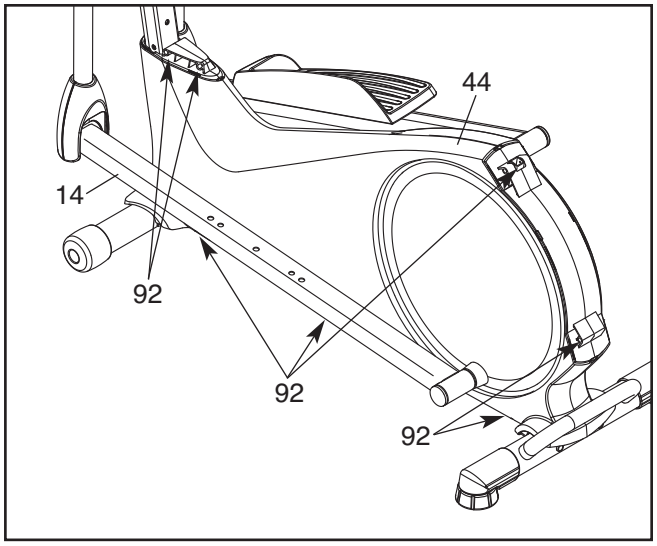
Para ajustar la correa de manejo, primero debe quitar el pedal izquierdo, la cubierta protectora superior, la cubierta protectora trasera y la cubierta izquierda.

Primero, vea el paso 15 en la página 13 y quite el pedal izquierdo.

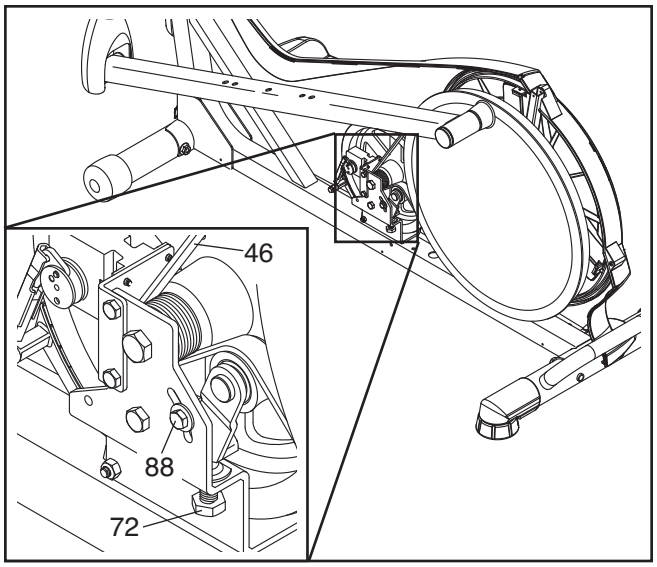
Luego vea el paso 16 en la página 14 y extraiga la cubierta protectora trasera.

Luego vea el paso 4 en la página 7 y destrabe la cubierta protectora superior del protector izquierdo. Deslice la cubierta protectora superior hacia arriba.

Extraiga los Tornillos de M4 x 16mm (92) del Protector Izquierdo (44) y luego mueva suavemente el Protector Izquierdo hacia afuera por sobre el Brazo del Pedal Izquierdo (14).



A continuación, afloje el Tornillo de Pivote (88). Luego ajuste el Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tirante.



Cuando la Correa de Manejo (46) esté tirante, ajuste el Tornillo de Pivote (88).

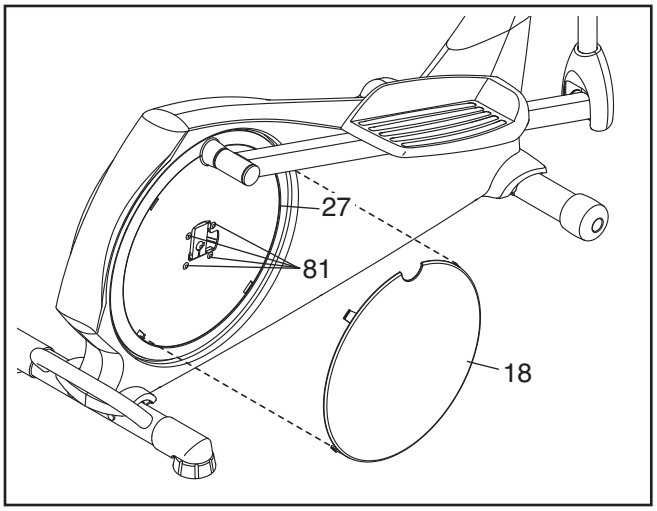
Seguidamente vuelva a colocar el protector izquierdo, la cubierta protectora trasera, la cubierta protectora superior y el pedal izquierdo.

CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra la información correctamente, el interruptor de lengüeta se debe ajustar.

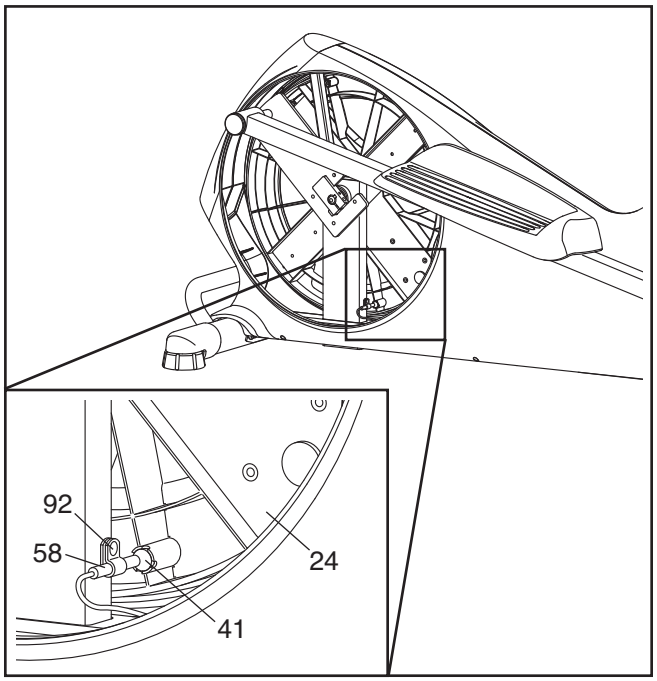
Para ajustar el interruptor de lengüeta, debe quitar la cubierta del disco derecho y el disco del pedal derecho.

Usando un destornillador de cabeza plana, quite la Cubierta del Disco Derecha (18).



Luego extraiga los Tornillos Botón de M8 x 14mm (81) del Disco del Pedal Derecho (27) y haga rotar con cuidado el Disco del Pedal Derecho a un costado.

Ubique el Interruptor de Lengüeta (58). Desajuste, pero no extraiga, el Tornillo de M4 x 16mm (92).



Luego haga rotar el Montaje de la Manivela (24) hasta que el Imán (41) quede alineado con el Interruptor de Lengüeta (58). Deslice el Interruptor de Lengüeta levemente hacia el Imán y en dirección opuesta a éste. Luego vuelva a ajustar el Tornillo de M4 x 16mm (92).

Haga rotar el Montaje de la Manivela (24) por un instante. Repita estos pasos hasta que la consola muestre los resultados correctos.

Cuando el interruptor de lengüeta esté correctamente ajustado, vuelva a colocar el disco del pedal derecho y la cubierta del disco derecho.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.

1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Gemelos/Tendón de Aquiles

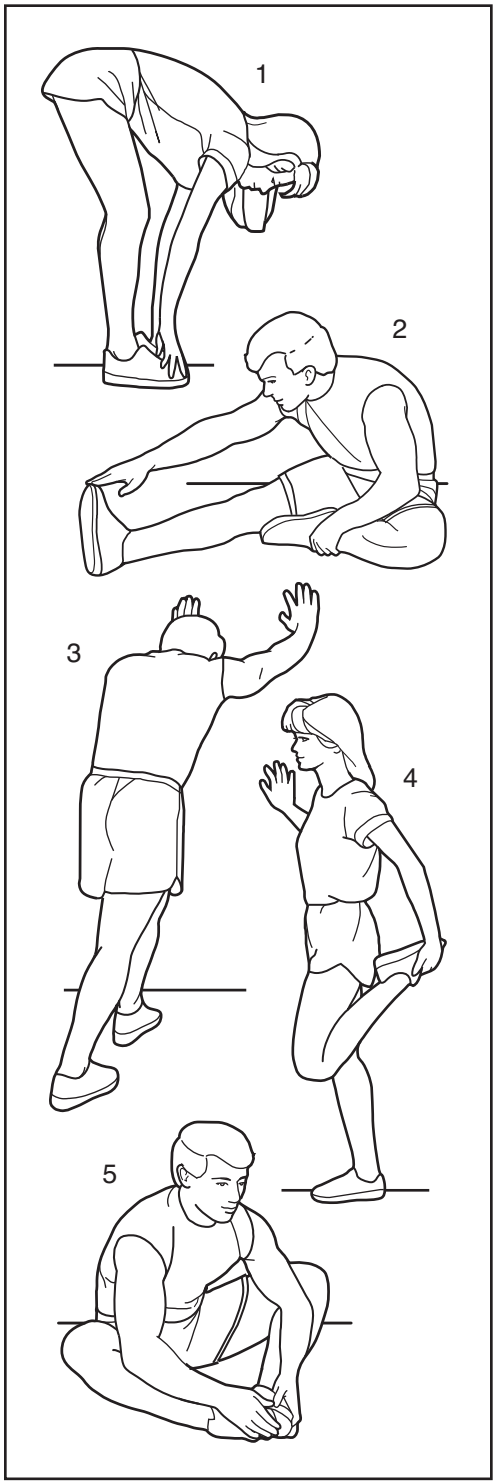
Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Gemelos, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.



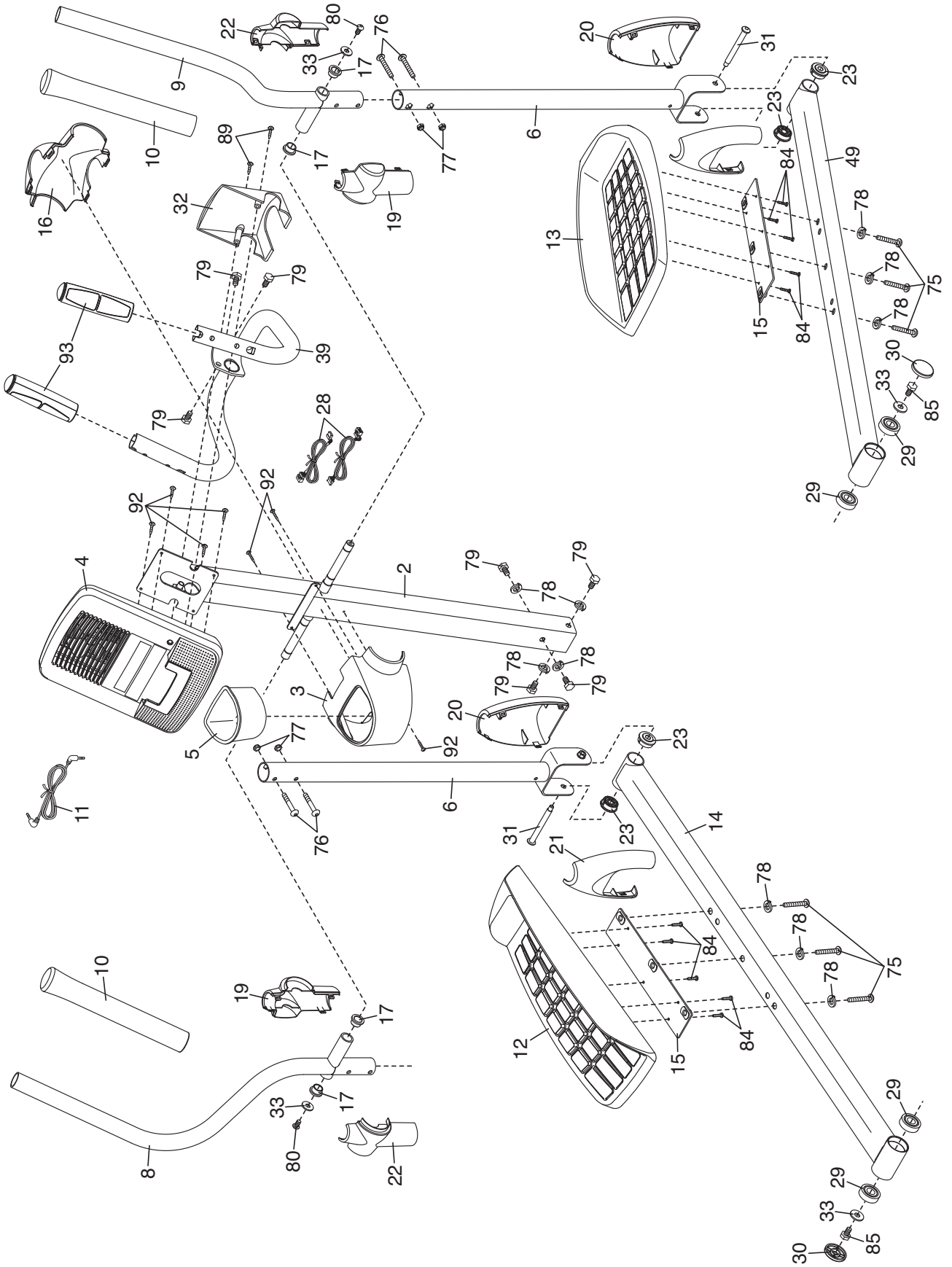
NOTAS

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PFEVEL83910.0 R0710A

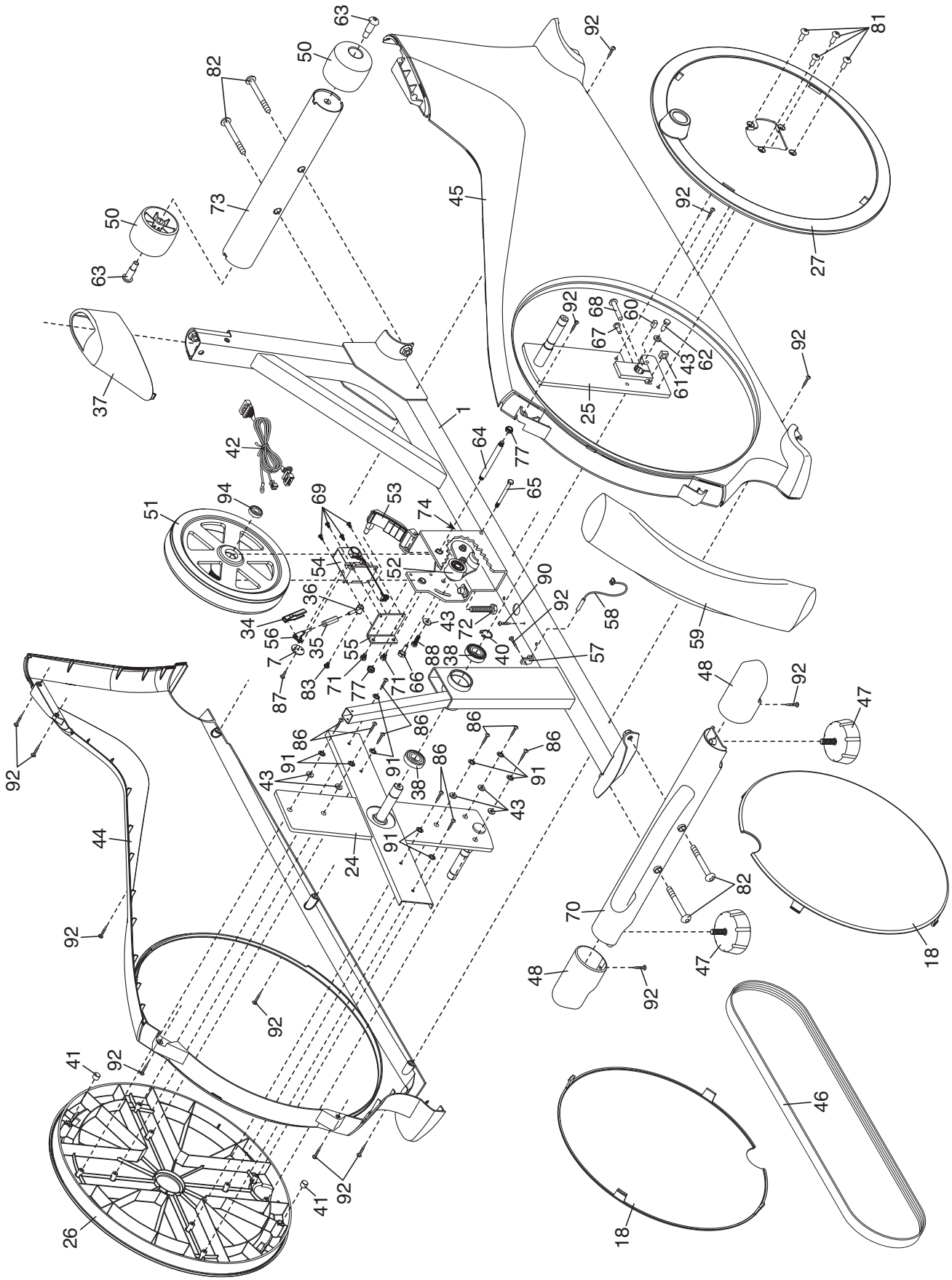
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
4	1	Consola
5	1	Portabotella
6	2	Pata del Brazo Superior
7	1	Rueda de Resistencia
8	1	Brazo Superior Izquierdo
9	1	Brazo Superior Derecho
10	2	Mango
11	1	Cable de Audio
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	2	Soporte del Pedal
16	1	Cubierta Delantera del Montante Vertical
17	4	Buje de Pivote
18	2	Cubierta del Disco
19	2	Cubierta A del Pivote
20	2	Cubierta Delantera de la Pata
21	2	Cubierta Trasera de la Pata
22	2	Cubierta B del Pivote
23	4	Juego de Bujes
24	1	Montaje de la Manivela
25	1	Manivela
26	1	Disco del Pedal Izquierdo
27	1	Disco del Pedal Derecho
28	2	Cable de Pulso
29	4	Cojinete
30	2	Tapa del Brazo del Pedal
31	2	Perno con Nylon con Collar
32	1	Cubierta de la Consola
33	4	Arandela de M8
34	1	Traba de Ajuste
35	1	Tuerca de Ajuste
36	1	Brazo Inferior
37	1	Cubierta Protectora Superior
38	2	Cojinete de la Manivela
39	1	Baranda
40	1	Anillo
41	2	Imán
42	1	Cableado Eléctrico
43	7	Arandela de M6
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho
46	1	Correa de Manejo
47	2	Pata de Nivelación
48	2	Tapa del Estabilizador
49	1	Brazo del Pedal Derecho
50	2	Rueda
51	1	Volante
52	1	Brazo Estable
53	1	Imán en “C”
54	1	Motor de Resistencia
55	1	Soporte del Motor
56	1	Brazo Superior
57	1	Abrazadera
58	1	Interruptor/Cable de Lengüeta
59	1	Cubierta Protectora Trasera
60	1	Llave
61	1	Contratuerca de M8
62	1	Tornillo de Botón de M6 x 16mm
63	2	Tornillo con Collar
64	1	Eje del Volante
65	1	Perno del Imán en “C”
66	1	Perno del Brazo Estable
67	1	Tornillo de la Llave
68	1	Tornillo de la Manivela
69	4	Perno del Motor de Resistencia
70	1	Estabilizador Trasero
71	2	Tornillo del Soporte del Motor
72	1	Tornillo de Ajuste de la Correa de Manejo
73	1	Estabilizador Delantero
74	1	Contratuerca de M6
75	6	Tornillo con Nylon de M10 x 48mm
76	4	Perno Botón de M8 x 45mm
77	6	Tuerca de Bloqueo M8
78	10	Arandela Dividida de M10
79	7	Tornillo con Nylon de M10 x 20mm
80	2	Tornillo con Nylon de M8 x 20mm
81	4	Tornillo Botón de M8 x 14mm
82	4	Tornillo con Nylon de M10 x 85mm
83	1	Tornillo de M5 x 7mm
84	10	Tornillo de #10 x 16mm
85	2	Tornillo Hexagonal de M8 x 18mm
86	9	Tornillo de M5 x 16mm
87	1	Tornillo de M3,5 x 12mm
88	1	Tornillo de Pivote
89	2	Tornillo de M4 x 48mm
90	1	Tornillo de Tierra de M4 x 16mm
91	9	Arandela Estrella de M5
92	21	Tornillo de M4 x 16mm
93	2	Sensor de Pulso/Cable
94	1	Cojinete del Volante
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta de Montaje
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Atadura de Cables

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PFEVEL83910.0 R0710A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PFEVEL83910.0 R0710A



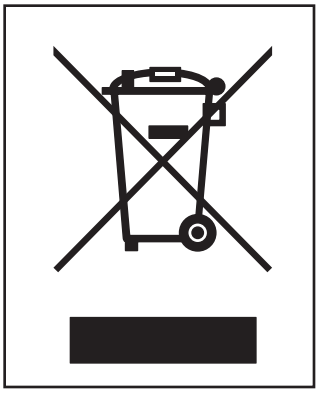
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.



Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 299932 R0710A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.